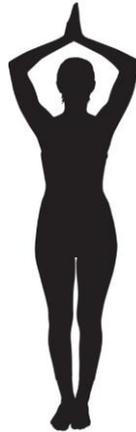


Yoga-Erlebnis-Seminar im
Thüringer Wald
Berghotel Stutenhaus am
Vessertal

7. – 9. August 2020

Erika & Sujith



2 ½ Tage dehnen und strecken, entspannen, zu
sich selbst finden, entgiften, Natur erleben, Yoga
intensiv

Das Programm

Freitag, 7.8.2020

Nach eigener Anreise treffen wir uns um 17.00 Uhr auf der Hotelterrasse zum gegenseitigen Kennenlernen; wir besprechen Ziel und Ablauf der beiden nächsten Tage.

In legerer Sportkleidung und mit Yogamatte treffen wir uns in der Halle zur Einführung in die Hatha-Yoga-Philosophie.

- Wir entdecken unseren Körper und spüren mit Pranayama-Atemtechnik unsere Blockaden, Verspannungen und Ängste
- Mit gezielten Übungen entspannen wir Körper und Geist

Nach dem gemeinsamen Abendessen lassen wir den Abend ausklingen.

Samstag, 8.8.2020

- **Morgenyoga**

Wir treffen uns um 7.00 Uhr auf der Terrasse zum Morgenyoga (bei schlechtem Wetter in der Halle)

- **Silent Walk**

Nach dem Frühstück treffen wir uns zur Geh-Meditation in der Stille. Wir erleben die Kraft der Bäume, atmen die schadstoffarme Luft des Waldes und reinigen unsere Lunge und unsere Seele; Dauer ca. 90 Minuten

- **freie Zeitgestaltung**, kleiner Imbiss

- **Yoga als Therapie (Medical Yoga)**

Ab 13.30 Uhr individuelles Yoga und osteopathische Übungen bei muskulären Disbalancen, Blockaden und Schmerzen; wir nehmen uns Zeit für euch.

- **Abendwanderung**

Ab 17.00 Uhr wandern wir im Wald zur Gaststätte Blockhaus zum gemeinsamen Abendessen; dort erwarten uns fangfrische Forellen und andere Gerichte. In der Stille des Waldes wandern wir wieder zurück und lassen den Abend am Lagerfeuer ausklingen.

Sonntag, 9.8.2020

- **Morgenyoga**

Wir treffen uns um 7.00 Uhr auf der Terrasse zum Morgenyoga

- **Wanderung zur „Schwarzen Crux“**

Nach dem Frühstück wandern wir in ca. 90 Minuten zu einem stillgelegten Eisenbergwerk mit einem Heilstollen, der die seelische Entspannung fördert und Heilunterstützung bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Rheuma, Allergien und Atemwegserkrankungen bietet.

In der Kühle des Bergwerks regen wir durch tiefe Meditation und Pranayama die Selbstheilungskräfte unseres Körpers an.

Bei Kaffee und Kuchen lassen wir danach die Seele baumeln und wandern wieder zurück.

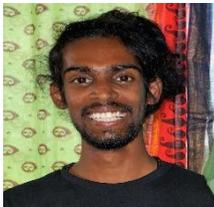
Im Stutenhaus angekommen treten wir die Heimreise an.

Die Referenten



Erika Schallenberg-Landeck

Ist internationale Yoga Lehrerin mit Schwerpunkt Medical Yoga. Sie praktiziert Yoga als Dozentin der Volkshochschule und als Übungsleiterin der SG Dittelbrunn e.V. An der Sporthochschule Köln hat sie sich zum Nordic Walking Instructor qualifiziert mit Schwerpunkt „Intervention zum Fettstoffwechsel“.



Sujith Sudakaran

ist indischer Yoga-Master und Ayurveda Therapeut. Er hat große internationale Erfahrung und unterrichtet Yoga in seiner Yoga Schule in Indien, mehrere Monate im Jahr unterrichtet er Yoga in einer Schmerzklinik in Bratislava.

Seminarhotel und Buchung

Wir haben ein Zimmerkontingent reserviert (Einzelzimmer 40 €, Doppelzimmer 70 €). Die Zimmer mit Frühstück buchen die Teilnehmer selbst unter dem Stichwort „Yoga“

Berghotel Stutenhaus

Stutenhausstraße 1

98711 Vesser

Tel.: 036782 70 85 10

<https://www.berghotel-stutenhaus.de>

Anmeldung und Kosten

Anmeldung telefonisch oder per Email an joachim.landdeck@t-online.de.

Die Seminaregebühr beträgt 158 € (Vereinsmitglieder der SGD erhalten 10% Rabatt). Darin enthalten sind

- Täglicher Yoga-Unterricht
- Individuelle Beratung und Betreuung
- Geführte Wanderungen
- Kleiner Imbiss am Samstag Mittag
- Eintritt „Alte Crux“, Kaffee und Kuchen

Organisatorisches

Mitzubringen sind Yogamatte, Decke, Sport- und/oder Wanderschuhe, Sonnenschutz, Badekleidung, warme Kleidung (wir sind im Mittelgebirge).